

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Нижегородский государственный педагогический университет  
имени Козьмы Минина»

Факультет физической культуры, спорта и безопасности

Кафедра физического воспитания и спорта

**Методические рекомендации  
по выполнению самостоятельной работы по дисциплине  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Нижний Новгород  
2025**

Житникова Н.Е. Методические рекомендации по дисциплине «Физическая культура» для обучающихся по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике. – НГПУ им. К. Минина, 2025.

Методические рекомендации по изучению дисциплины для обучающихся представляют собой комплекс советов и разъяснений, позволяющих обучающимся наиболее оптимальным образом организовать самостоятельную работу по изучению данной дисциплины, эффективно использовать отведенное на самостоятельную работу время для подготовки к промежуточной аттестации.

© НГПУ им. К.  
Минина  
© Житникова Н.Е.

## **1. Пояснительная записка**

Самостоятельная работа обучающихся – планируемая учебная работа обучающихся, выполняемая во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

Основная цель самостоятельной работы обучающихся состоит в овладении знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по специальности.

Задачами организации самостоятельной работы обучающихся являются:

- развитие способности работать самостоятельно;
- формирование самостоятельности мышления и принятия решений.
- стимулирование самообразования
- развитие способности планировать и распределять свое время

Кроме того, самостоятельная работа направлена на развитие умения обрабатывать и анализировать информацию из разных источников.

Среди функций самостоятельной работы обучающихся в общей системе обучения выделяют формирование мотивации к самообразованию;

Виды самостоятельной работы обучающихся в настоящее время разнообразны, к ним относятся:

- работа с книжными источниками;
- работа с информационными базами;
- работа в сети Internet (поиск нужной информации, обработка противоречивой и взаимодополняющей информации; работа со специализированными сайтами)

Самостоятельная работа обучающихся может быть индивидуальной (решение заданий, работа в библиотеке, в сети Internet и т.д.) или коллективной (для очной формы обучения -коллективный проект).

Общим направлением развития самостоятельной работы является активизация обучающегося, повышение уровня его мотивации и ответственности за качество освоения образовательной программы.

Данные методические рекомендации направлены на реализацию самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура», входящей в общий социально-гуманитарный цикл.

Самостоятельная работа обучающегося является одним из основных методов приобретения и углубления знаний и умений по дисциплине.

Основной задачей самостоятельной работы является развитие общих компетенций, умений приобретать знания, умения путем личных поисков, формирования активного интереса к творческому самостоятельному подходу в учебной и практической работе.

Самостоятельная работа складывается из изучения учебной и специальной литературы, как основной, так и дополнительной, нормативного материала, конспектирования источников, выполнения практических заданий.

В методических рекомендациях представлены вопросы самостоятельной подготовки к промежуточной аттестации по дисциплине, а также список необходимой литературы и информационных ресурсов.

Методические рекомендации по выполнению самостоятельной внеаудиторной работы разработаны на основе ФГОС по специальности 38.02.03 «Операционная деятельность в логистике» в соответствии с Программой учебной дисциплины «Физическая культура», специальности среднего профессионального образования 38.02.03 «Операционная деятельность в логистике».

Предлагаемые указания разработаны в помощь обучающемуся, выполняющему внеаудиторную самостоятельную работу.

## 2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины

**Основной** целью освоения дисциплины «Адаптивная физическая культура» является преодоление физических и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни инвалидов и людей с ограниченными возможностями здоровья, постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, формирование у обучающихся осознанного отношения к своему здоровью.

Достижению поставленной цели способствует решение следующих **задач**:

- Овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом заболеваний.
- Повышение функциональных возможностей и резистентности организма обучающихся, в соответствии с их характером инвалидности и особенностями заболеваний.
- Развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков.
- Обучение способом контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
- Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом.
- Формирование у обучающихся культуры здоровья.

Полученные знания и умения направлены на формирование общих и профессиональных компетенций.

ОК-8: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

### **3. Рекомендации обучающимся по подготовке к дифференцированному зачету**

Изучение дисциплины завершается дифференцированным зачетом (в соответствии с учебным планом).

Дифференцированный зачет как форма промежуточного контроля и организации обучения служит приемом проверки степени усвоения учебного материала и лекционных занятий, качества усвоения обучающимися отдельных разделов учебной программы, сформированных умений и навыков.

Зачет проводится устно или письменно по решению преподавателя, в объеме учебной программы. Преподаватель имеет право задавать дополнительные вопросы, если студент недостаточно полно осветил тематику вопроса, если затруднительно однозначно оценить ответ, если студент не может ответить на вопрос билета, если студент отсутствовал на занятиях в семестре.

На зачете по билетам студент даёт ответы на вопросы билета после предварительной подготовки. Студенту предоставляется право отвечать на вопросы билета без подготовки по его желанию.

По решению преподавателя зачет может быть выставлен без опроса – по результатам работы обучающегося на лекционных и(или) практических занятиях.

На зачет по курсу (в том числе и на итоговое тестирование) студент обязан предоставить:

- полный конспект лекций (даже в случаях разрешения свободного посещения учебных занятий);
- реферат (рефераты) по указанной преподавателем тематике (в случае пропусков (по неуважительной или уважительной причине) в качестве отработки пропущенного материала);
- конспекты дополнительной литературы по курсу (по желанию студента).

В период подготовки к дифференцированному зачету обучающиеся вновь обращаются к пройденному учебному материалу. При этом они не только закрепляют полученные знания, но и получают новые.

*Подготовка обучающегося к зачету включает в себя три этапа:*

1. самостоятельная работа в течение процесса обучения;

2. непосредственная подготовка в дни, предшествующие зачету по темам курса;
3. подготовка к ответу на вопросы, содержащиеся в билетах/тестах (при письменной форме проведения дифференцированного зачета).

Литература для подготовки к зачету рекомендуется преподавателем.

Дифференцированный зачет в письменной форме проводится по билетам/тестам, охватывающим весь пройденный по данной теме материал. По окончании ответа преподаватель может задать обучающемуся дополнительные и уточняющие вопросы. На подготовку к ответу по вопросам билета/теста обучающемуся дается 30 минут с момента получения им билета/теста.

Результаты дифференцированного зачета объявляются обучающемуся после проверки ответов.

*Качественной подготовкой к зачету является:*

- полное знание всего учебного материала по курсу, выражающееся в строгом соответствии излагаемого студентом материалу учебника, лекций и семинарских занятий;
- свободное оперирование материалом, выражающееся в выходе за пределы тематики конкретного вопроса с целью оптимально широкого освещения вопроса (свободным оперированием материалом не считается рассуждение на общие темы, не относящиеся к конкретно поставленному вопросу);
- демонстрация знаний дополнительного материала;
- чёткие правильные ответы на дополнительные вопросы, задаваемые экзаменатором с целью выяснить объём знаний студента.

*Неудовлетворительной подготовкой, вследствие которой студенту не зачитывается прохождение курса, является:*

- недостаточное знание всего учебного материала по курсу, выражающееся в слишком общем соответствии либо в отсутствии соответствия излагаемого студентом материалу учебника, лекций и семинарских занятий;
- нечёткие ответы или отсутствие ответа на дополнительные вопросы, задаваемые экзаменатором с целью выяснить объём знаний студента;
- отсутствие подготовки к зачету или отказ студента от сдачи зачета.

#### **4. Вопросы для дифференцированного зачета** по дисциплине: Физическая культура

1. Что такое физическая культура?
2. Что лежит в основе физической культуры?
3. Что включает в себя понятие «Спорт» (дать определение)?
4. Физическое воспитание – что это?
5. Что включает в себя понятие «физическое развитие»?
6. Что относится к физическим (двигательным) качествам?
7. Что изучает гигиена?
8. В чем основной вред алкоголя?
9. В чем заключается основной вред никотина для организма?
10. Какую воду целесообразно употреблять при утолении жажды после тяжелой физической нагрузки?
11. На какие виды подразделяются воздушные ванны при закаливании организма, в какое время суток лучше всего принимать воздушные ванны?
12. Как действует на организм контрастный душ?
13. По какой методике применяется контрастный душ?
14. Как действует на организм продолжительный теплый душ?
15. Назвать лучшее время для приема солнечных ванн.
16. Назвать вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.
17. Какие необходимо учитывать гигиенические правила при массаже?
18. Какова должна быть продолжительность сна у взрослого человека?
19. Какую функцию выполняют белки в организме?
20. Как правильно определить количество пищи при занятиях физическими упражнениями?
21. Задачи утренней гигиенической гимнастики, как действует на организм утренняя гимнастика?
22. Сколько упражнений рекомендуется включать в утреннюю гигиеническую гимнастику?
23. Какими упражнениями рекомендуется заканчивать утреннюю гигиеническую гимнастику?
24. Какова максимальная частота сердечных сокращений при выполнении утренней гимнастики?
25. Возможности, какой функциональной системы организма человека определяют, измеряя пульс, и его норма в состоянии покоя?
26. Какую команду следует подавать для начала общеразвивающих упражнений в строю?
27. Относительно чего определяют направление движений при выполнении упражнений?
28. Что обозначают цифры перед описанием содержания упражнений?
29. Что означает сокращение И.П. в записях комплекса общеразвивающих упражнений?



30. Что означает сокращение О.С. в записях комплекса общеразвивающих упражнений?
31. Какова особенность показа упражнений перед строем?
32. Каков порядок записи отдельного движения в комплексе ОРУ?
33. Какие существуют формы записи ОРУ?
34. Какую команду следует подать для окончания общеразвивающего упражнения?
35. Какими способами принято проводить ОРУ?
36. Где должен располагаться ведущий при проведении ОРУ?

## 5. Информационное обеспечение самостоятельной работы

### *Основная литература:*

1. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: Учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования- "РГПУ им. А.И.Герцена" Москва: Сов.спорт, 2013.
2. Грецов Г.В., Войнова С.Е., Германова А.А., Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика: учеб.для образоват. Учреждений высш. проф. образования по напр. подгот. "Физ. культура": рек. УМО вузов РФ по образованию в области физ. культуры/ - Москва: Академия, 2016
3. Мельникова Н.Ю., Трескин А.В.История физической культуры и спорта: Учебник: рекомендованный Федер.гос. Бюджетным образоват. Учреждением высш.проф.образования - Москва: Сов.спорт, 2013.

### *Дополнительная литература:*

1. Небытова, Л.А. Физическая культура : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова ; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 269 с. : ил. - Библиогр.: с. 263-267. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844>
2. Николаев, В. С. Двигательная активность и здоровье человека (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки) : учебное пособие : [16+] / В. С. Николаев, А. А. Щанкин. – 2-е изд., стер. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 82 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577707>
3. Физическая культура : учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. - Красноярск : СФУ, 2017. - 612 с. : ил. - Библиогр.: с. 608 - 609 - ISBN 978-5-7638-3640-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>
4. Методические основы фитнес-аэробики : учебно-методическое пособие : [16+] / М. З. Федосеева, С. А. Лебедева, Т. А. Иващенко, Д. Н. Давиденко ; Поволжский государственный технологический университет. – Йошкар-Ола : Поволжский государственный технологический университет, 2018. – 56 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494069>

### *Справочно-библиографические издания*

1. [www.garant.ru](http://www.garant.ru) Информационно правовой портал
2. [www.teoriya.ru](http://www.teoriya.ru) Научный портал Теория.Ру
3. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) Официальный сайт Министерства спорта РФ
4. [www.libsport.ru](http://www.libsport.ru) Российская спортивная энциклопедия

### *Интернет-ресурсы:*

1. [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru) ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
2. [www.elibrary.ru](http://www.elibrary.ru) Научная электронная библиотека
3. [www.ebiblioteka.ru](http://www.ebiblioteka.ru) Универсальные базы данных изданий
4. [www.znaniyum.com](http://www.znaniyum.com) Электронно-библиотечная система «Znaniyum».
5. [fizkultura.ru](http://fizkultura.ru), [lib.sportedu.ru](http://lib.sportedu.ru)